

琉球大学学術リポジトリ

行楽シーズン　ーお弁当の作り方ー

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 新垣, 博子, Arakaki, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19768

行樂のシーズン

——お弁当の作り方——

これから秋の運動会、遠足の季節になります。どの御家庭でもお弁当作りが多くなる事と思います。同じ御飯と御芋でもお弁当にして頂くと格別楽しいものです。頂く人の喜びを考えて平凡な材料でも工夫して喜んで頂けるようにいたしましょう。では運動会、遠足のお弁当はどの点に注意したらいいのでしょうか。

一、栄養的に

お弁当は普段ですと三食の量の半分程度ですが運動会、遠足には運動が激しいので体力の消耗も大きくなります。それで普段より体の消耗を補うようにしなければなりません。お弁当にはよくおす志、お昼り、キヤラメルのようなのが用いられますがお芋の方で特に必要な蛋白質とビタミンB₁を補うように努めましょう。

二、取り分け易く頂き易いもの

取分け皿、弁当箱のようなのが荷物になるのをさげましょう

三、帰りに荷物にならないように

疲れてをりますので帰りの荷物帰へつからの片づけなど出来る寸くすするようにいたしましょう。

四、魅力的なもの

お弁当が何よりの楽しみです。食品の取合せ、色どり、盛りなどに気をつけて頂く人の期待を裏きらないようにいたしましょう。

五、経費がかかりすぎないように気をつけましょう。

お弁当に余り経費がかかるようでは折角の遠足も運動会も随

分頭痛の種になつて心が重くなります。喜んでいける運動会遠足にいたしましょう。

六、味は濃目に水分は少目にいたしましょう

味が淡かったり、水分が多すぎるとお弁当の味を損ねたり又腐敗する恐れがあります。

次にどの家庭でも気軽に出来るお弁当を三つ程申し上げてみたいと思います。

その一

おにぎり

ゆで卵



たつた揚

ごぼう煮付

べにしようが

南瓜の味噌漬

おにぎり(五人分)

米 切五合鹽

鰯即 一合

梅干 一〇コ

白胡麻 大匙七杯

海のり 五枚

キヤラメル

みかん

甘納豆

たつた揚

豚肉 四〇—八〇匁

醤油 小匙一杯—二杯

しょうが 少々

片栗粉小匙二杯

揚油 二合

ごぼうの煮付

ごぼう 三本

醤油

砂糖

味素 少々

ばれいしよの空揚

ばれいしよ 中三口

1、御飯は普通にたく

2、梅干の種を除き鰯即とよくこねませる

3、御飯は一入六匁になるように握る

4、②を③の中に入れて半分には白胡麻(いつて半ずりにする)半分に海苔(三等分して)を巻く

5、セロファン紙(色紙より稍大き目)につくみ両端は一寸捻る

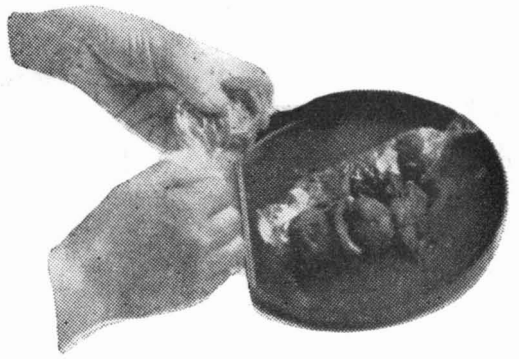
1、肉を五糎厚さに切り醤油、しょうが、片栗粉をませた中に浸す

2、三十分経つたら油で揚げる。

1、ごぼうを叩いて(味がよくしみる)四糎長さに切る、下茹でしておく

2、醤油、砂糖、味素を煮立ての中で煮付ける

1、皮をむき(今頃のは芽が出易いのでよくとるよう)に(一、五糎角四糎長



さの柏子木に切り水に浸す(十分位)

2、水気をよくとり稍高温で揚げ塩を振る

たつた揚午婆の煮付、馬鈴薯を交互に竹くしにさす。このままでもよいしセロファン紙に包む。紅生姜、味噌漬を適宜切りお握りにさへる。

その二

いなりずし

厚焼卵

さんまの空揚げ

しょうがの酢漬

青菜の塩漬

いなりずし(五人分)

米 切五合強

酢 八勺

芋かりん糖

キヤラメル

揚えんどう

バナナ又はみかん

1、米を洗い水をきつておく

く



砂糖大匙二杯
塩 小匙三杯
味素 少々
酒 少々
油揚 一五枚
醤油 大匙二杯
砂糖 大匙一、五杯
だし汁 大匙三杯
塩

2、定量の水(普通の御飯より少目に)を沸かし塩酒、味の素を入れ、洗った米を入れ一通りかきまぜて普通にたく、
2、熱い中に御飯をあけ合せ酢を一度にかけませ乍ら冷す
3、油揚は熱湯をかけ油抜きをする
4、醤油、砂糖、だし、塩をませた中で煮込む

厚焼卵

卵 五つ

砂糖 大匙一、五杯

塩 大匙二杯

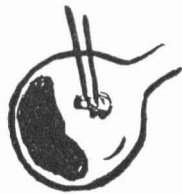
味素 少々

だし汁 大匙二杯

卵を流し半熟になる迄かき混ぜる



手前の卵をそこへ移し又空いた所に油をぬり



焼けて米なら向う側から二つに折って形をととのえ



1、卵をとき調味料だしを加える
2、フライパンに油をしき①を次の要領でやく

片側にまとめ空いた所に油をぬつて



残りの卵を

流し

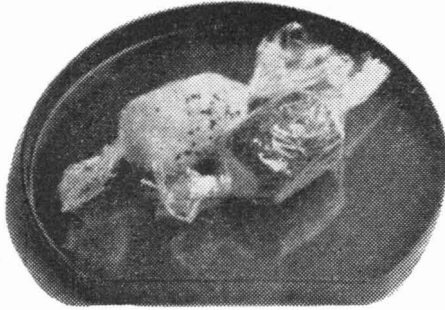


適宜に切る



さんまの空揚げ

- さんま 三尾
 メリケン粉 少々
 塩 大匙一杯
 揚油 二合
- 1、さんまを拵え開き身にし塩をして三十分おく
 2、水気をとり粉を軽くつけ、やゝ高温で揚げる
- 生姜の酢漬
- 生姜 一かけ
 酢 大匙一杯
 砂糖 大匙一杯
 塩 小匙一杯



- 1、生姜を薄く小口に切り熱湯をかける
 2、酢、砂糖、塩の中に浸す
- 青菜の塩漬
- からし菜 ざつと一握り
 塩 三%

- 1、からし菜を塩圧して二晩おき、よく洗つて二種長さに切り味菜少々かけ醬油をする。
- 芋かりん糖
- 芋 中三コ
 砂糖 大匙十杯
 水 砂糖と同じ
 重曹 少々
 黒胡麻 大匙三杯

- 1、四種長さ三種用になり、水に浸し灰抜きをする。
 2、空揚する
 3、砂糖水をよく混ぜて火にかけ、徐々に煮つめ糸をひくようになつたら急いでかきませ
 4、重曹を加え
 5、胡椒揚げ、た芋をませ手早く冷ます
- その三
- 幕の内
 肉たんご
 蒸南瓜
 砂糖豆
 青菜の器麻浸し

- 1、幕の内
- 米 切五合量
 黒胡麻 少々

肉たんご

- 豚肉 半斤
 パン 一切
 玉葱 小半コ
 卵 半コ
 塩 小匙二杯
 胡麻 少々
 パン粉 一袋、卵 半コ
 メリケン粉 少々
- 1、ひき肉、パン(ほぐして)玉葱(みじん切り)卵、塩、胡麻をよく混ぜ梅干大に丸める。
 2、メリケン粉、卵、パン粉の順につけ油で揚げる
- 砂糖豆
- 豆 一、五合
 砂糖 三千匁
 塩 少々
 水 大匙一杯
- 1、豆をうんと柔くたき
 2、砂糖液の中で一沸騰させそのまゝ、浸しておく

蒸南瓜

- 南瓜 一斤弱
 塩 小匙一杯
- 1、南瓜を稍大き目に切り塩を振つておく、
 2、蒸気で十分間蒸す
- 青菜の胡麻浸し
- 青菜 三〇〇瓦(両手で二握り)
 胡麻 大匙三杯
 醤油 大匙一杯
 味素 少々

幕の内

- 1、御飯を普通にたく
 2、幕の内型を塩水でぬらす
 3、御飯をつめてぬき出す
 4、いり胡麻をつける
- 1、青菜を茹で水気を切り塩をしておく(水つばくないため)
 2、醤油、砂糖、胡麻を加えたもので①を三種位に切つたもの

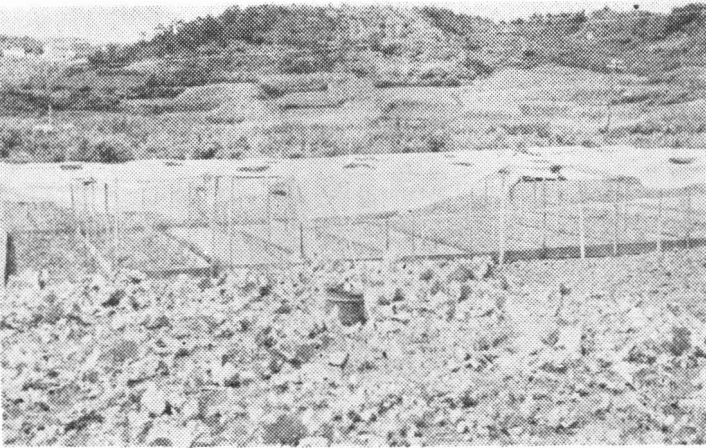
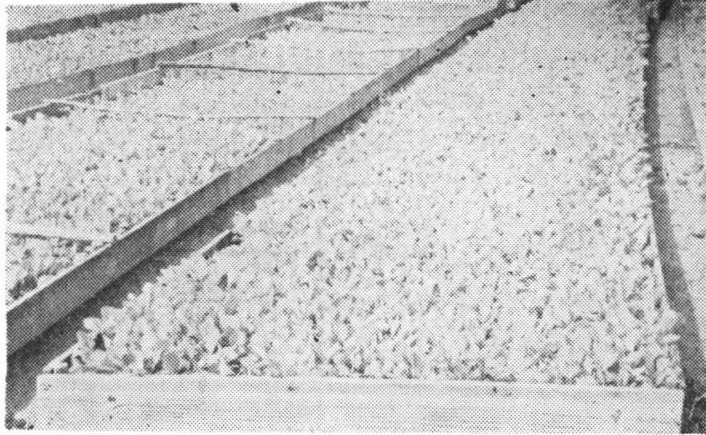
左和える
香の物

紅生姜 一かけ

どのお弁当にもお茶が要ると思いますがビタミンCの補給の点

から番茶を用いましょう。又お菓子丈にならないよう少々お金がかゝりますが果物をそへてあげましょう。(新垣 博子)

果菜類育苗の必要性



写真説明

下・かんらんの育苗・真和志国場にて
上・ビニールを使った苗床・豊見城村にて

一、はしがき
苗作り半作とか、豊かな収穫は健苗の生産からとよくいわれるが、又或る人は「沖縄では果菜類の育苗は必要でない。」といわれる。勿論育苗技術が未熟であるならば直播栽培がよいかも知れない。然し、沖縄の蔬菜栽培技術が日本より遙かに後れているという汚名を返上するためには、農家は各自育苗技術を修得する必要がある。それで果菜類の生産に於いて重要な育苗の必要性について筆者が調査研究した結果に基いて論じてみたいと思う。

二、輪作関係と圃場使用期間の合理化

蔬菜栽培は、一般に狭小な圃場を持つており単位面積当りの収入を高める諫に輪作関係を合理化しなければならない。又一方蔬菜の生産はビタミンA・B1・B2・Cの生産が主目的であるともいえる。それ故、最も能率よくビタミン類を生産する様、生産計画をたてるのが現代の國民保健の一端を預る、蔬菜栽培者の使命でもある。特に人口が増加し、圃場面積が狭小になるにつれて単位面積からどれだけビタミン類を生産し得るか、それにどれだけの期間、労力、資材を要するかをよく検討しなければならない。現在、日本では次の一九種類が必要蔬菜とされている。

甘藷、里芋、大根、ごぼう、かぶ、玉葱、人参、白菜、甘藍
ほうれん草、かぼちや、きゅうり、なす、トマト、さらまめ
えんどう、いんげん

以上の外に沖縄の土地の事情及び経営的に重要なものには
とうが、へちま、にがうり、ゆうがお、しろうり、からしな
その他の菜類として、山芋、ようさい(ウンチエ)ふたん
草、水前孝菜(ハンタマ)、すいか、春菊
等がある。又食生活の状態の変化及び沖縄の殊な需要関係から
ちしや、はなやさい、セルリー、とうもろこし、(スपीト